

CAMP RUNNING & SAFARI : 13 au 26 AVRIL 2025



THE SWISS SIDE & BÉA L'AGENCE  
**CAMP RUNNING & SAFARI AU KENYA**

ITEN - HOME OF CHAMPIONS

**13 au 26 AVRIL 2025**

- ★ Tu rêves de vivre l'aventure kényane et côtoyer les meilleurs coureurs du monde ?
- ★ Tu souhaites réaliser un stage running combiné à un safari, dans un cadre authentique et encadré par des professionnels ?
- ★ Le camp running & safari organisé par Béa L'Agence & The Swiss Side te permettra de réaliser ton rêve !





## CAMP RUNNING & SAFARI : 13 au 26 AVRIL 2025



# DÉTAIL DE L'EXPÉRIENCE



### ENTRAINEMENTS

1 à 2 entraînements par jour : côtes, sortie longue, piste et fartlek kényan  
Renforcement musculaire en groupe  
Soins et massages professionnels



### ATELIERS ET CULTURE

Visite de la St-Patrick School  
Atelier « cuisiner comme les locaux »  
Découverte de l'art kényan



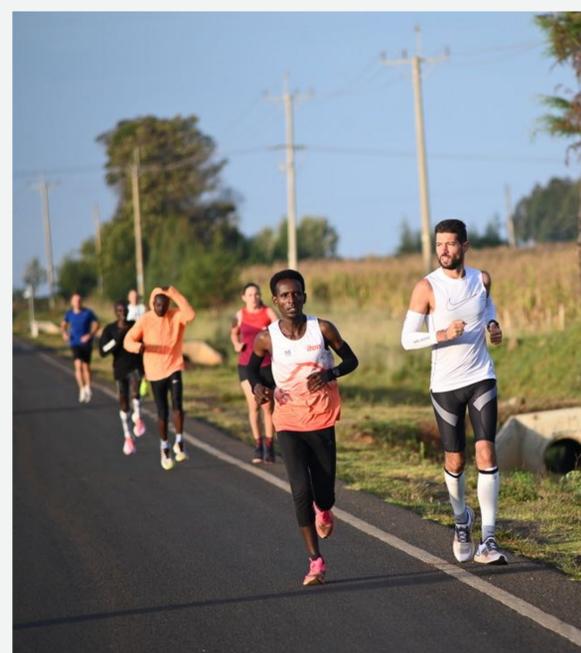
### SAFARIS ET NATURE

Agro-tourisme à Nandi Hills  
Safari dans le Masai Mara (3 j.)  
Croisière en bateau au Lac Naivasha



### RENCONTRES

Rencontre d'un athlète international  
Visite d'une association locale  
Échanges entre athlètes



- ★ Le programme est établi sous réserve de modifications (météo, éléments externes imprévisibles, ...)
- ★ Débutants bienvenus : Notre programme d'entraînement s'adresse aux coureurs de tous niveaux (différents groupes d'allures)
- ★ Programme tout inclut en logement chambres doubles et en pension complète (ALL INCLUSIVE hors sodas et alcool)



## CAMP RUNNING & SAFARI : 13 au 26 AVRIL 2025



### SEMAINE 1 : PROGRAMME RUNNING

Les 8 jours  
dès **CHF 1'490** par pers.

#### DIMANCHE 14 AVRIL

- Arrivée des participants à Iten
- Accueil et premières informations
- Premier footing d'acclimatation

#### JEUDI 18 AVRIL

- Fartlek du village!
- Visite de la St-Patrick School
- Footing facultatif dans l'après-midi

#### LUNDI 15 AVRIL

- Séance de côtes et technique course
- Visite de l'atelier Olympic Corner
- Massage traditionnel kenyan, bain froid et sauna

#### VENDREDI 19 AVRIL

- Footing léger 40' à 60'
- Massage traditionnel kenyan, bain froid et sauna
- Soirée avec invité surprise

#### MARDI 16 AVRIL

- Séance de piste sur le mythique Stade Kamariny
- Après-midi : Récupération à VTT
- Soirée documentaire sur le thème de la course à pied au Kenya

#### SAMEDI 20 AVRIL

- Long Run 60' à 90' à Moiben
- Visite du marché d'Iten
- Visite d'une association locale

**RETOUR EN SUISSE  
ou PROLONGATION**

#### MERCREDI 17 AVRIL

**Journée agro-tourisme à Nandi**  
Découverte de la culture du thé au Kenya, premier pays exportateur mondial de thé noir



### VOTRE LIEU DE SÉJOUR À ITEN :

-  Logement : Chambres double confortables, équipées des standards européens
-  Infrastructures sportives : Spa (sauna, cryothérapie), espaces de massage, fitness
-  Espaces de détente et loisirs : Restaurant avec vue panoramique, jardin, tennis de table
-  Wifi haut-débit





## CAMP RUNNING & SAFARI : 13 au 26 AVRIL 2025



### SEMAINE 2 : PROGRAMME DÉCOUVERTE (optionnel)

#### 🦋 DIMANCHE 21 AVRIL

- Rando trail découverte
- Visite d'une cascade
- Atelier "cuisiner comme les kényans » en soirée

#### 🦋 MERCREDI 24 AVRIL

##### Safari à Masai Mara

Dernière journée dans le Mara, avant de prendre la route en direction de Naivasha

#### 🦋 LUNDI 22 AVRIL

##### Safari à Masai Mara

Trajet de Iten à Mara (7h) et premier game drive pour les participants

#### 🦋 JEUDI 25 AVRIL

##### Excursion à Naivasha

Boat ride sur le lac de Naivasha, transfert à Nairobi, visite du Giraffe center avant de prendre le vol international en soirée

#### 🦋 MARDI 23 AVRIL

##### Safari à Masai Mara

Journée complète dans le Mara, avec la visite d'un village masai

#### 🦋 VENDREDI 26 AVRIL

##### Retour en Suisse

Les 14 jours  
dès **CHF 2'990** par pers.



- ★ Ce programme peut être adapté selon vos envies (balnéaire par exemple)
- ★ Les familles sont les bienvenues et des activités spéciales peuvent être organisées





THE SWISS SIDE  
TRAINING CAMP

CAMP RUNNING & SAFARI : 13 au 26 AVRIL 2025



« Superbe expérience à Iten grâce au Swiss Side ! Des conditions d'entraînements optimales, une nourriture au top. Également tout ce qu'il faut pour la récupération, massages de qualité et bains froids. Je conseille vivement ! »

**Jérémie, Suisse**



« Un immense merci à Charlie et son staff pour leur gentillesse et leur disponibilité, un service très pro. Merci beaucoup »

**David, Grande-Bretagne**



« J'ai eu la chance de résider au Swiss Side lors de mon premier camp d'entraînement au Kenya. Quelle expérience ! Le centre offre des logements de super qualité qui sont idéalement situés dans le village d'Iten. Je recommande vivement le Swiss Side !

**Mickael, France**



# A TRÈS VITE !

**13 au 26 AVRIL 2025**